

GOLD'S GYM 渋谷東京店

# 加圧トレーニング で理想の体を手に入れる

ミス・インターナショナル日本代表の  
パーソナルトレーナー【ボディデザイナー村上晃平】の  
パーソナル加圧トレーニングセッション



**体験コース 30分 5,250円** (説明および体験)

お申し込みはこちら [info@idealbodydesign.com](mailto:info@idealbodydesign.com) 03-3419-8594

**チケット制 21,000円** (4セッション分・2カ月以内)

毎週土曜日 13時-18時 完全予約制 限定10人 1セッション20分

加圧トレーニングとは、腕や足の付け根を適度に血流制限することにより、成長ホルモンをはじめとする内分泌系ホルモンの分泌を促進し、さまざまな医学的、生理学的効果を得ることができるトレーニング手法です。藤原紀香さん、杉本彩さん、高島礼子さん、深田恭子さん、釈由美子さんなど、数多くの女優さんが加圧トレーニングを実践されています。

## ■加圧トレーニングによる効果

### 美肌

お肌のハリとツヤがよみがえります。

### ダイエット

成長ホルモンは体脂肪を分解する働きがあります。

### 筋力アップ

基礎代謝がアップ、体脂肪の燃焼を促進します。

### アンチエイジング

若返り効果が得られます。

### 回復力アップ・血行促進

健康な体を作ります。

アイディアルボディデザインは、加圧トレーニングを導入し、理想の体を最短距離で手に入れることができるパーソナルトレーニングを提供します。ぜひ、一度お試しください。

## ミス・インターナショナル 2008 日本代表 杉山恭子さんのコメント

晃平さんと出会ったのは、私が2008 ミス・インターナショナル日本代表として、世界大会を目指すことになってすぐの頃。その時から、どんなときも真剣に私と、私の体と向き合ってくれて、サポートしてくれて。「こういう体になりたい！」ってイメージを伝えると、そういう体になるためのトレーニング・メニューや食事のアドバイスのもちろん、精神的なサポートまでしてくれるんです。

理想の体を手に入れるには、努力しないとイケないけど、時々くじけそうにもなりました。でも、そういう時に、「大丈夫！」と言ってくれる晃平さんがいたからこそ、私も理想の体づくりに一層力を入れることができたと思っています。トレーニングも分かりやすく丁寧に、その時の体の状態を考えてやっていくので、無理したり、がんばりすぎたりすることなく、楽しく目標を達成することができました。

晃平さんとのトレーニングで手に入れた理想の体で世界大会の舞台に立つことができたことを、心から誇りに思っています。本当にありがとうございました！



講師：「ボディデザイナー」村上 晃平  
『IDEAL BODY DESIGN』代表

2008年ミス・インターナショナル日本代表をはじめ、モデル、タレント、ミュージシャンからプロゴルファー、格闘家などのスポーツ選手のパーソナルトレーナーをつとめ、『加圧トレーニング』を取り入れた『ダイエット』、女性の美を追求するトレーニング、『ゴルフ』・格闘技などのスポーツの為に筋力トレーニングなど、クライアントの個々のニーズに合わせ、様々なトレーニングメニューを考案、指導。また、身体のゆがみ、痛み、違和感の原因を追究し、改善する為の『ボディコンディショニング』や簡単に出来る『食事習慣改善』、効果の高いサプリメントのアドバイスなど、身体の『総合コンサルタント』として、各種メディアでもその活動が紹介されている。

資格 AFAA 公認パーソナルフィットネストレーナー/上級加圧トレーニングインストラクター  
GOLD'S GYM オフィシャルパーソナルトレーナー/ PFA ピラティスアドバンスコーチ  
キネシオテーピング協会認定トレーナー/キネシオテーピング協会認定指導員



■株式会社アイディアルボディデザイン  
〒154-0023 東京都世田谷区若林 5-33-27-502  
Tel&Fax: 03-3419-8594  
[www.idealbodydesign.com](http://www.idealbodydesign.com)

■〒150-0002  
東京都渋谷区渋谷1-23-16 cocoti 9F・10F・11F  
TEL: 03-5464-7373

